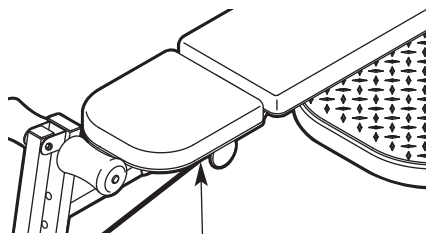


N° du Modèle 15399C1

N° de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



Autocollant du N°. de Série
(sous le siège)

QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez-nous contacter à :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

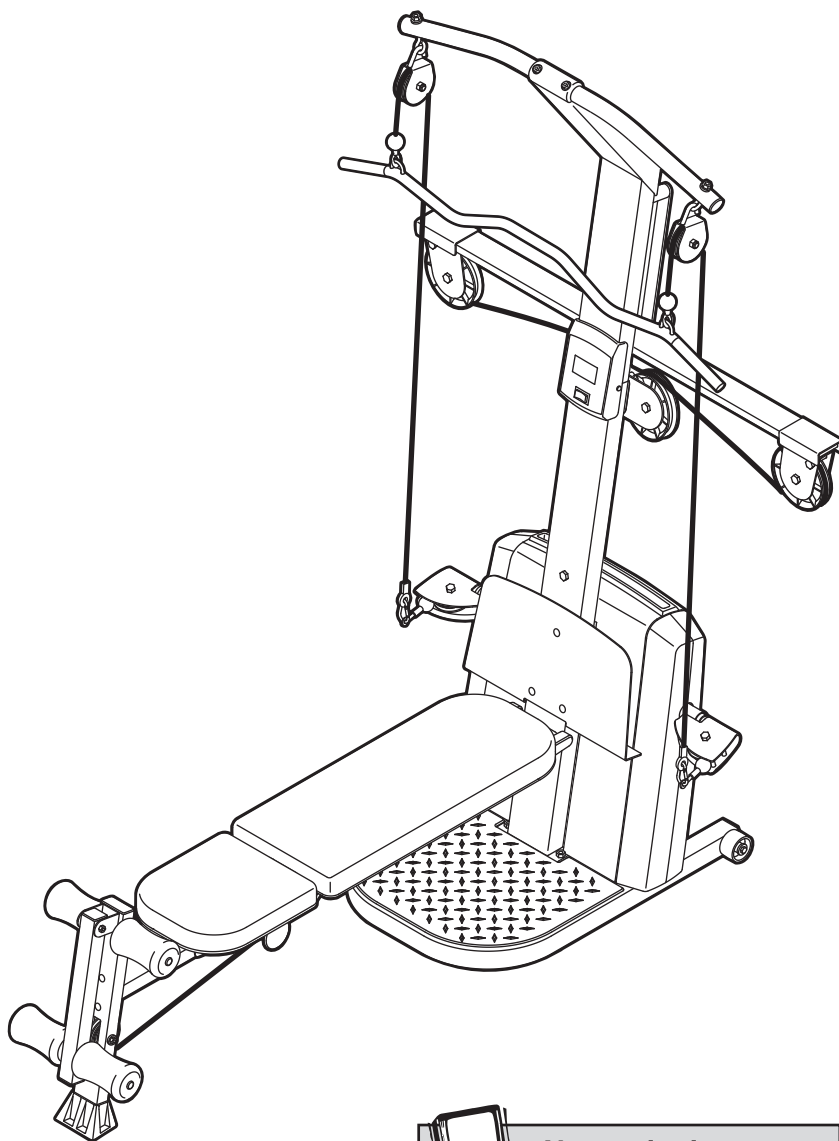
ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

W E I D E R[®]

PLATINUM XP600

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site internet

www.weiderplatinum.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	3
PRÉCAUTIONS IMPORTANTS	4
AVANT DE COMMENCER	5
ASSEMBLAGE	6
RÉGLAGE DU CÂBLE SUPÉRIEUR	14
AJUSTEMENTS	15
DIAGRAMME DU CÂBLE	18
LOCALISATION D'UN PROBLÈME	19
CONSEILS POUR L'EXERCICE	20
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

Remarque : un TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES et une LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ se trouvent au centre de ce manuel de l'utilisateur. Veuillez enlever ce TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES et cette LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ du manuel avant de commencer l'assemblage.

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

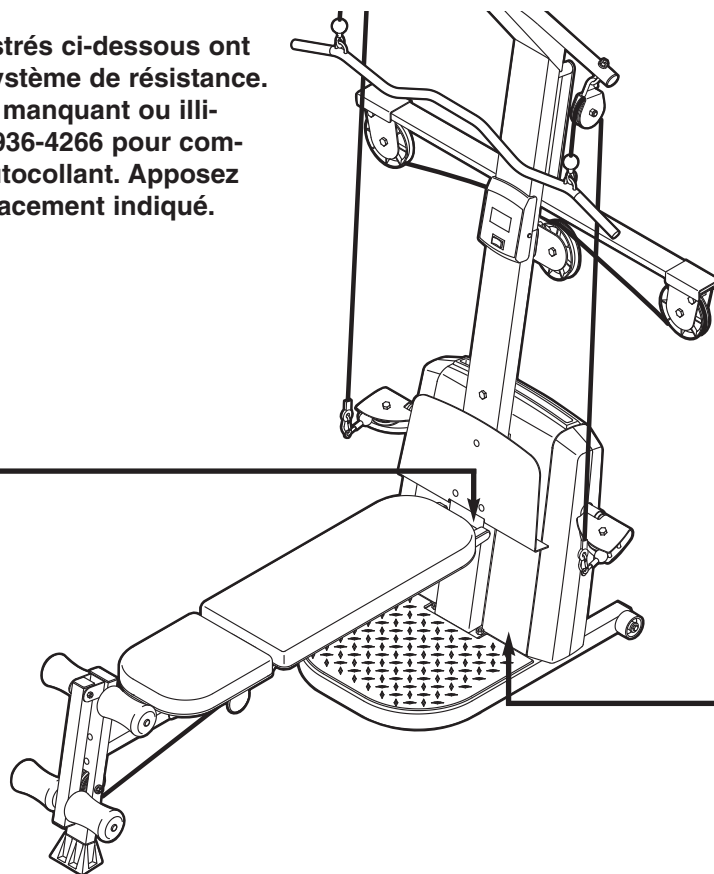
Les autocollants illustrés ci-dessous ont été apposés sur le système de résistance. Si un autocollant est manquant ou illisible, appelez 1-888-936-4266 pour commander un nouvel autocollant. Apposez l'autocollant à l'emplacement indiqué.

WARNING

Keep hands and fingers clear of this area.

ATTENTION

Gardez vos mains et vos doigts éloignés de cet endroit.



WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

ATTENTION

- Un mauvais usage de ce produit peut causer de sérieuses blessures.
- Lisez le livret d'instructions et suivez les conseils de sécurité importants.
- Gardez les enfants éloignés en tout temps.
- Remplacer l'étiquette si celle-ci est endommagée, illisible ou enlevée.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTS

⚠️ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les conseils suivants avant d'utiliser le système de résistance.

1. Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le système de résistance. Utilisez le système de résistance selon les usages décrits dans ce manuel.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du système de résistance soit correctement informé de toutes les précautions.
3. Le système de résistance est conçu pour être utilisé chez vous. Le système de résistance ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
4. N'utilisez le système de résistance que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le système de résistance de manière à protéger votre sol.
5. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez le système de résistance. Remplacez immédiatement les pièces usées.
6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du système de résistance à tout moment.
7. N'approchez pas vos mains et vos pieds des pièces mobiles.
8. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous vous entraînez.
9. Le système de résistance est conçu pour supporter un utilisateur pesant jusqu'à 135 kg (300 lbs.) maximum.
10. Tirez sur le câble inférieure uniquement quand vous êtes assis(e) sur le banc ou debout sur la plaque de la base. Tirez sur les câbles supérieure uniquement quand vous êtes assis(e) sur le banc, avec le siège dans une des trois positions les plus proches de la base du montant, ou quand vous vous tenez debout sur la plaque de la base.
11. La barre transversale sur le cadre supérieur n'est pas conçue pour des exercices de soulèvement. Ne mettez pas votre poids sur la barre transversale.
12. Le système de résistance est conçu pour être utilisé avec la résistance incluse. N'utilisez pas le système de résistance avec tout autre type de résistance.
13. Détachez toujours la barre latérale des câbles supérieurs quand vous effectuez un exercice qui ne requiert pas son utilisation.
14. Assurez-vous que le bouton de rangement est en place et complètement serré chaque fois que vous utilisez le système de résistance.
15. Assurez-vous que les câbles restent dans les poulies en permanence. Si les câbles tirent alors que vous vous entraînez, arrêtez-vous immédiatement et assurez-vous que les câbles sont bien dans les poulies.
16. Ne tirez pas sur les câbles quand vous réglez leur niveau de résistance.
17. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencer des exercices de retour à la normale.

⚠️ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le système de résistance innovateur WEIDER® PLATINUM XP600. Le système de résistance offre une sélection de stations d'exercices conçus pour développer chaque groupe de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer la taille et la force de votre musculature ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le système de résistance vous aidera à atteindre le résultat spécifique que vous attendez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le système de résistance.

Si vous avez des questions supplémentaires après avoir lu ce manuel, veuillez contacter le service à la

clientèle au numéro suivant : **1-888-936-4266** du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 heure de l'est (exceptés les jours fériés). Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle est le 15399C1. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le système de résistance (l'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

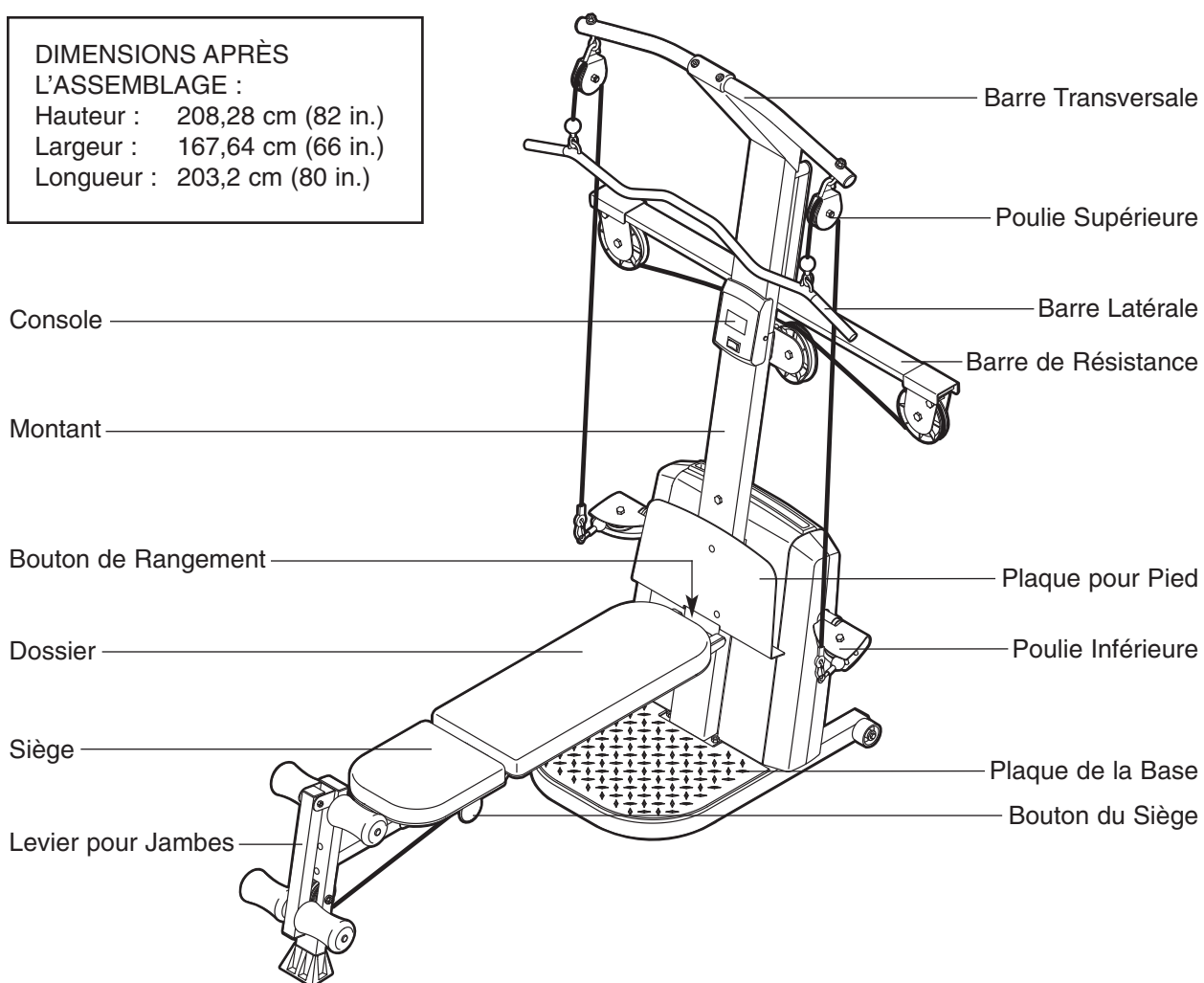
Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.

**DIMENSIONS APRÈS
L'ASSEMBLAGE :**

Hauteur : 208,28 cm (82 in.)

Largeur : 167,64 cm (66 in.)

Longueur : 203,2 cm (80 in.)



ASSEMBLAGE

Facilitez-vous l'assemblage

Ce manuel est conçu pour que le système de résistance puisse être assemblé correctement par la plupart des gens. Néanmoins, il est important de réaliser que le système de résistance est composé d'un grand nombre de pièces et que le procédé d'assemblage prendra du temps. La plupart des gens ont trouvé qu'en prévoyant du temps à l'avance, l'assemblage se passe dans les meilleures conditions.

Avant de commencer l'assemblage, veuillez lire les instructions suivantes avec attention :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les papiers d'emballage. Ne jetez pas les d'emballages avant d'avoir fini l'assemblage.
- **Pour vous aider à identifier les petites pièces, référez-vous au TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.** Remarque : certaines petites pièces ont été préalablement assemblées pour faciliter le transport. Si vous n'arrivez pas à trouver une

pièce dans le sac des pièces, assurez-vous qu'elle n'ait pas été préalablement assemblée.

- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.
- Lorsque vous assemblez le système de résistance, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme indiqué sur les schémas.

Les clés hexagonales incluses et les outils suivants (non-inclus) sont requis pour l'assemblage :

- Deux clés à molette
- Un maillet en caoutchouc
- Un tournevis plat
- Un tournevis cruciforme
- Un lubrifiant quelconque tel que graisse ou vaseline et de l'eau savonneuse vous seront aussi nécessaires.

L'assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivants : un jeu de douilles, des clés plates ou polygonales ou à cliquet.

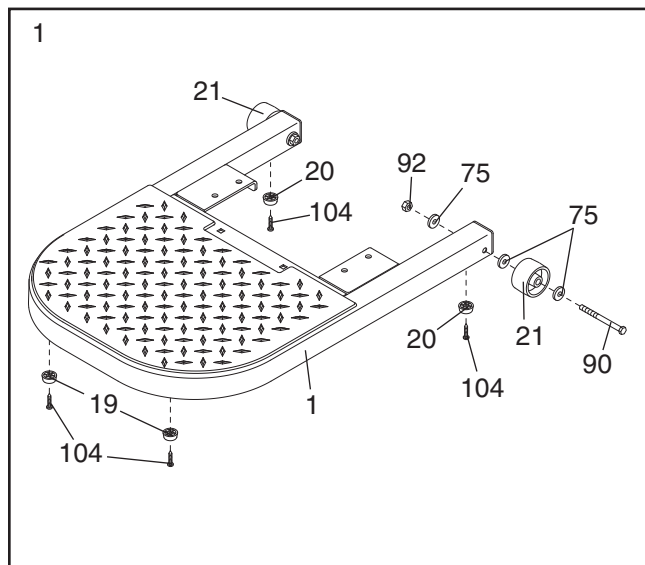
1.

Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu attentivement les instructions ci-dessus.

Attachez une Roue (21) sur la Base (1) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 3 1/2" (90), trois Rondelles SAE de 3/8" (75) et un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Blocage ; la Roue doit pouvoir tourner librement.**

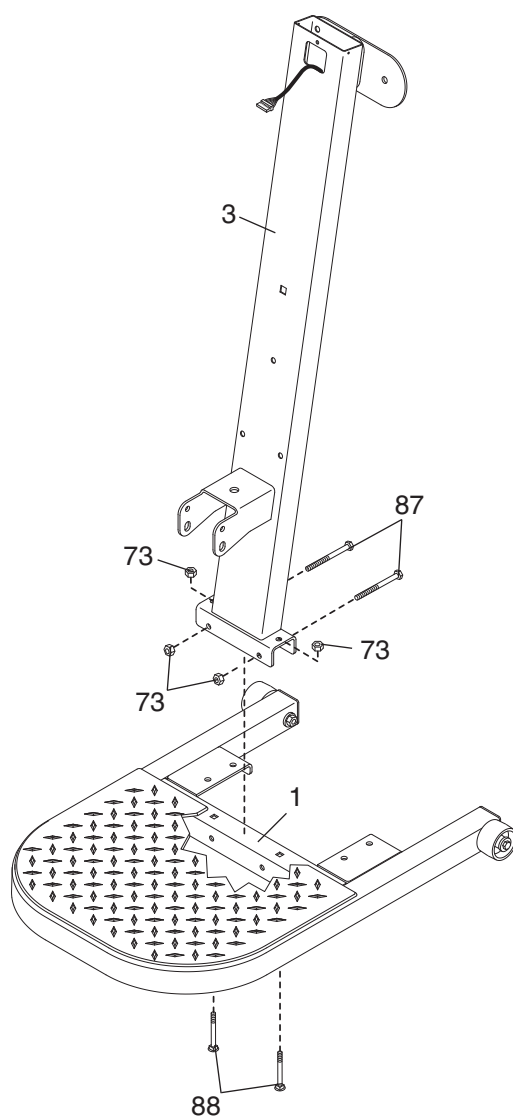
Attachez l'autre Roue (21) sur la Base (1) de la même manière.

Attachez deux Pieds en Plastique (19) et deux Grands Pieds en Plastique (20) sur la Base (1) à l'aide de quatre Vis de #8 x 3/4" (104).



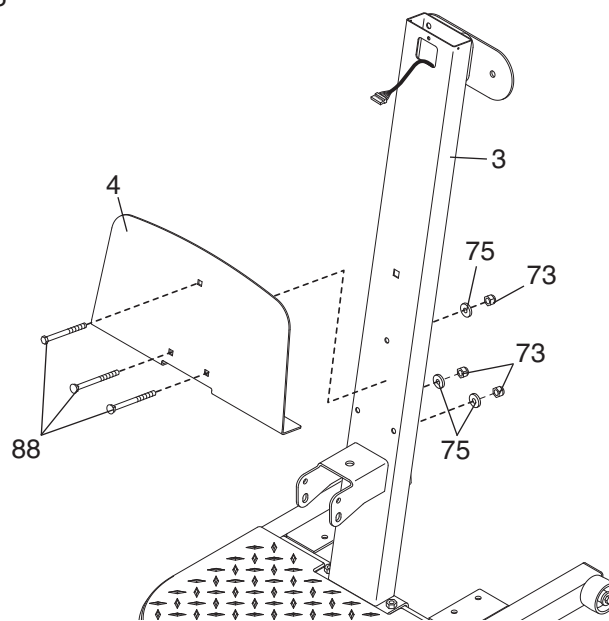
2. Attachez le Montant (3) à la Base (1) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de 3/8" x 2 3/4" (88), deux Boulons de 3/8" x 3" (87), et quatre Écrous de Verrouillage en Nylon de 3/8" (73) comme illustré. **Remarque : cette étape sera plus facile à réaliser si le Montant et la Base sont couchés sur leurs cotés.**

2



3. Attachez le Repose-pieds (4) sur le Montant (3) à l'aide de trois Boulons de Carrosserie de 3/8" x 2 3/4" (88), trois Rondelles SAE de 3/8" (75) et trois Écrous de Verrouillage en Nylon de 3/8" (73).

3



4. Branchez le connecteur sur le groupement de fils inférieur (A) dans la prise sur le Groupement de Fils Supérieur (13). **Le connecteur doit glisser facilement dans la prise et s'enclencher en place.** Si le connecteur ne glisse pas facilement et ne s'enclenche pas en place, tournez le connecteur et réinsérez-le.

Assurez-vous que le connecteur et les fils apparaissent comme illustrés dans le schéma en encadré. **SI LE CONECTEUR N'EST PAS INSERE CORRECTEMENT, LA CONSOLE PEUT ETRE ENDOMMAGEE QUAND LA CONSOLE EST ALLUMEE.**

Tirer l'excès de groupement de fils inférieur (A) hors de l'Assemblage Mécanique (6) et poussez-le, ainsi que le Groupement de Fils Supérieur (13), à l'intérieur du Montant (3).

Insérez l'Assemblage Mécanique (6) dans la Base (1). Attachez l'Assemblage Mécanique sur le Montant (3) à l'aide d'un Boulon de Carrosserie de 1/2" x 3" (79) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de 1/2" (78). **Ne serrez pas encore l'Écrou de Verrouillage.**

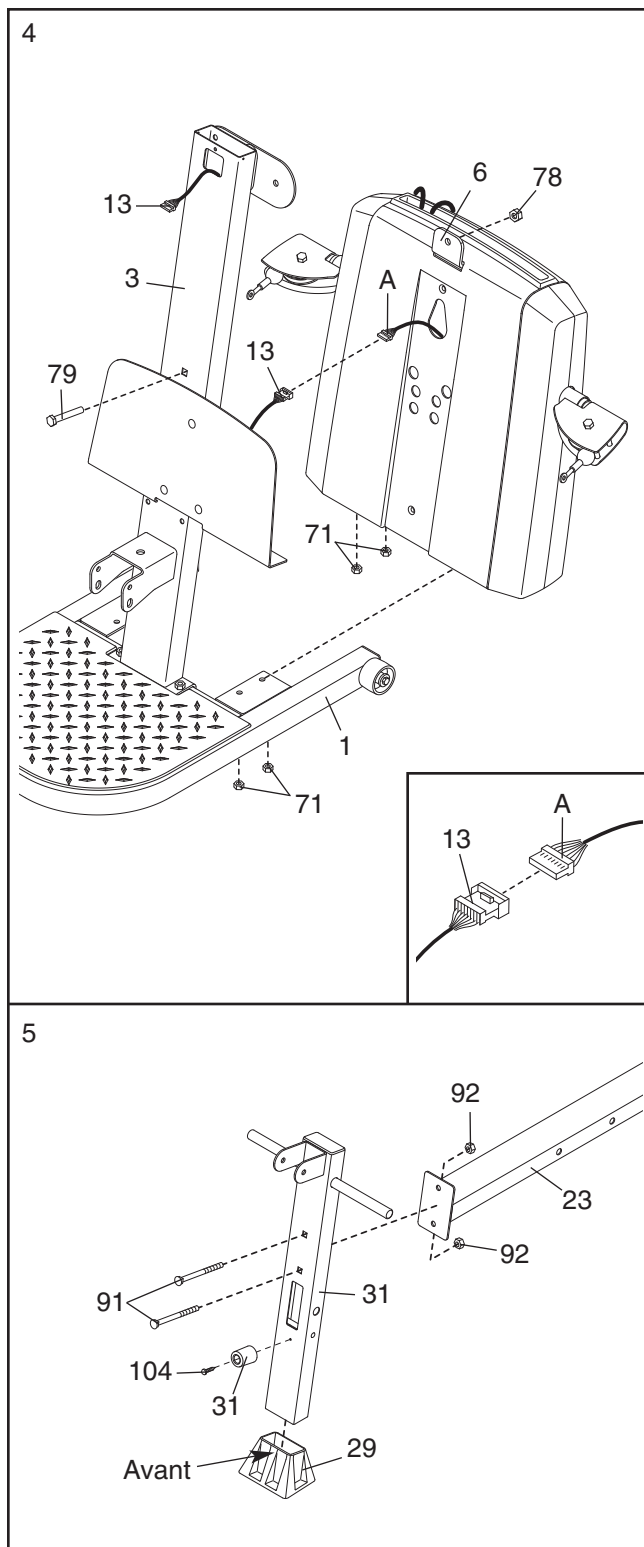
Attachez l'Assemblage Mécanique (6) sur la Base (1) à l'aide des quatre Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (71).

Serrez l'Écrou de Verrouillage en Nylon de 1/2" (78).

5. Enfoncez le Pied de la Jambe Avant (29) dans la partie inférieure de la Jambe Avant (31). **Notez que la partie avant du Pied de la Jambe Avant est plus grande que la partie arrière.**

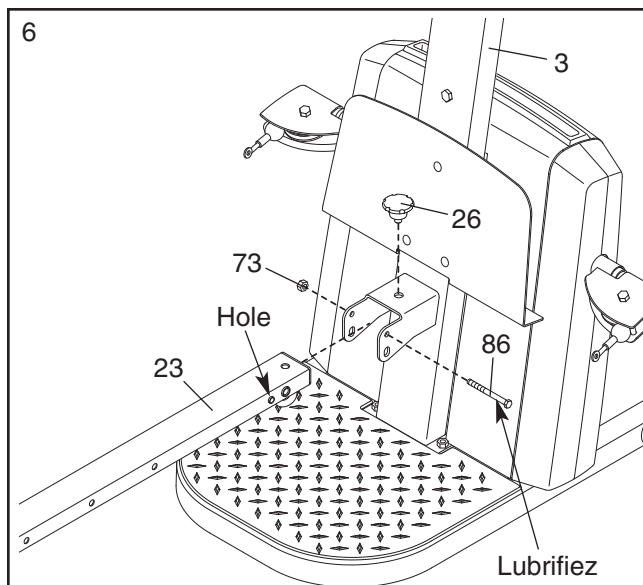
Attachez l'Amortisseur du Levier pour Jambe (30) sur la Jambe Avant (31) à l'aide d'une Vis de #8 x 3/4" (104).

Attachez le Rail du Banc (23), avec le crochet vers le bas, sur la Jambe Avant (31) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de 3/8" x 2" (91) et deux Écrous de Blocage en Nylon de 3/8" (92).

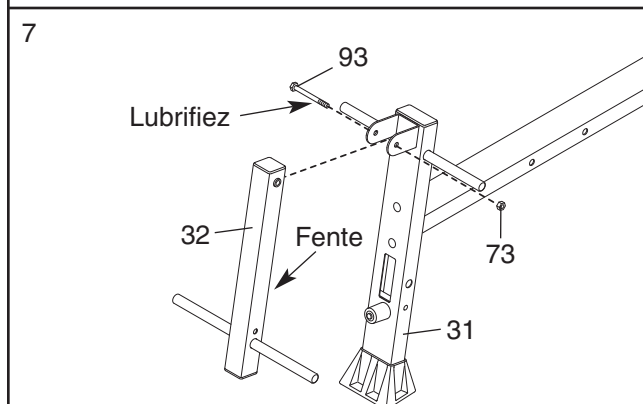


6. Lubrifiez un Boulon de 3/8" x 4" (86) à l'aide de la graisse incluse dans un sachet. Attachez le Rail du Banc (23) sur le Montant (3) à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92). **Assurez-vous que le Boulon est inséré dans le trou indiqué sur le Rail du Banc. Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Blocage ; le Rail du Banc doit pouvoir pivoter librement.**

Serrez le Bouton de Rangement (26) dans le Montant (3) et le Rail du Banc (23).



7. Lubrifiez un Boulon de 3/8" x 2 3/4" (93). Orientez le Levier pour Jambes (32) avec la fente sur le coté indiqué. Attachez le Levier pour Jambes sur la Jambe Avant (31) à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (73). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou ; le Levier pour Jambes doit pouvoir pivoter facilement.**

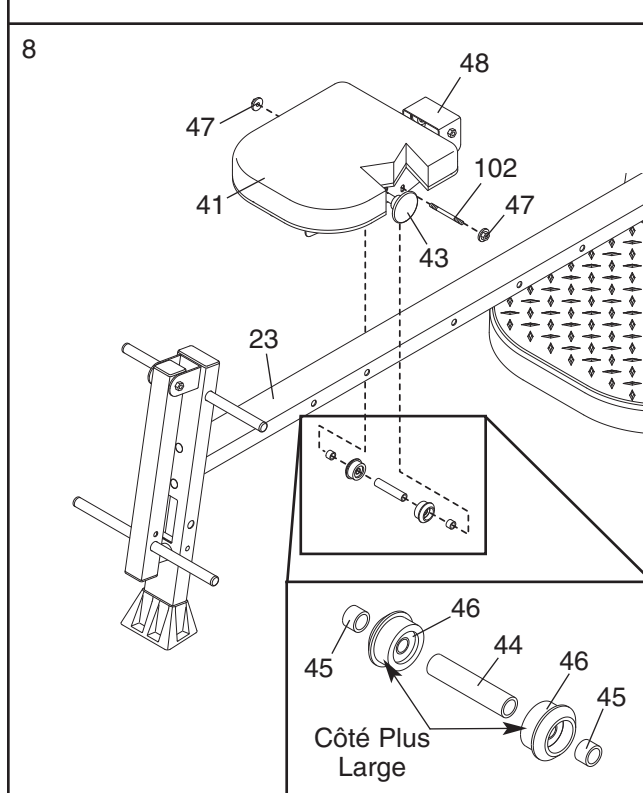


8. Tirez le Bouton du Siège (43) autant que possible puis placez le Chariot du Siège (48) sur le Rail du Banc (23).

Attachez, sans serrer, deux Bagues d'Espacement en Métal de 8mm (45), une Bague d'Espacement en Métal de 60mm (44) et deux Roues à Roulement (46) sur les trous centraux sur le Chariot du Siège (48) à l'aide de deux Écrous à Colletette de M8 (47) et un Essieu de M8 x 114mm (102). **Assurez-vous que la collerette des Écrous à Colletette touchent le Chariot du Siège.**

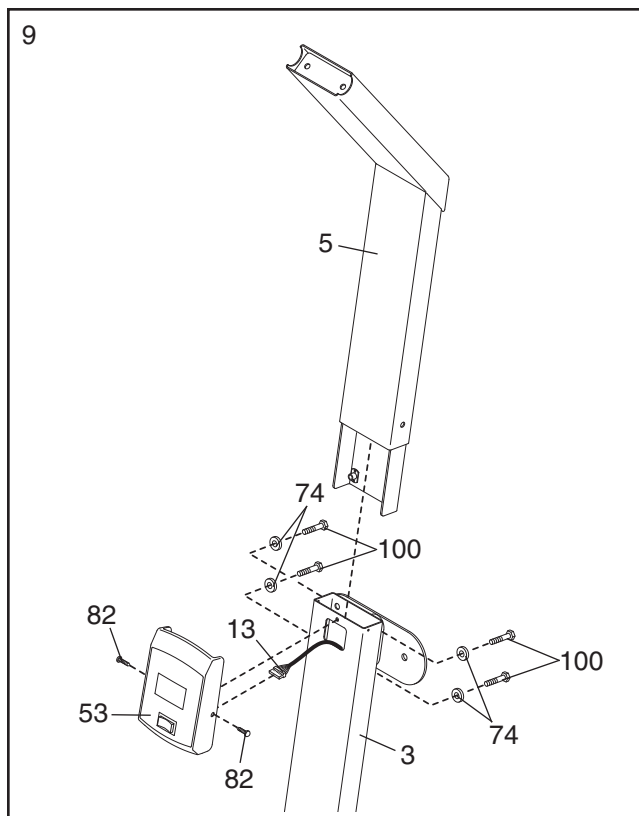
Pendant qu'une deuxième personne appuie sur le Siège (41), tenez l'assemblage de la roue fermement contre l'envers du Rail du Banc (23) et serrez correctement les Écrous à Colletette de M8 (47). **Assurez-vous que les trois filets dépassent des Écrous et que les côtés plus larges des six Roues à Roulement (46) sont appuyés contre le Rail du Banc.**

Enfoncez le Bouton du Siège (non-illustré) dans un trou de réglage sur le Rail du Banc (23).



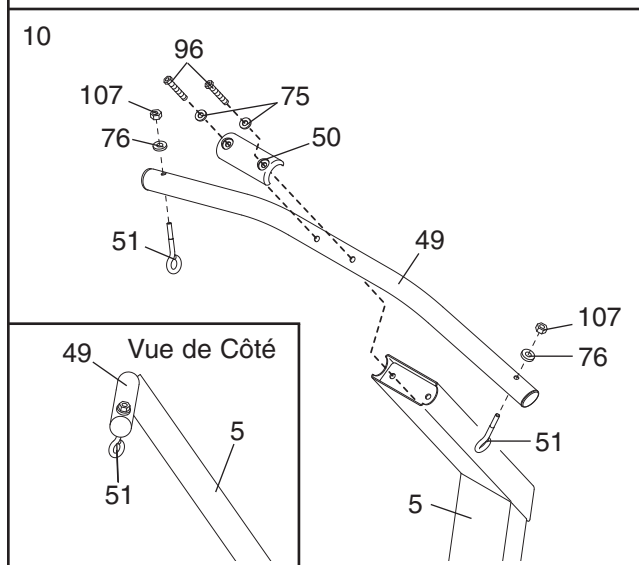
9. Attachez la Tour Latérale (5) au Montant (3) à l'aide de quatre Vis de 3/8" x 1" (100) et quatre Rondelles Fendue de 3/8" (74).

Branchez le Groupement de Fils Supérieur (13) dans la Console (53). **Enfilez l'excès de fils dans le Montant (3). Assurez-vous que les fils ne sont pas pincés.** Attachez la Console sur le Montant à l'aide de deux Vis de #8 x 1/2" (82).

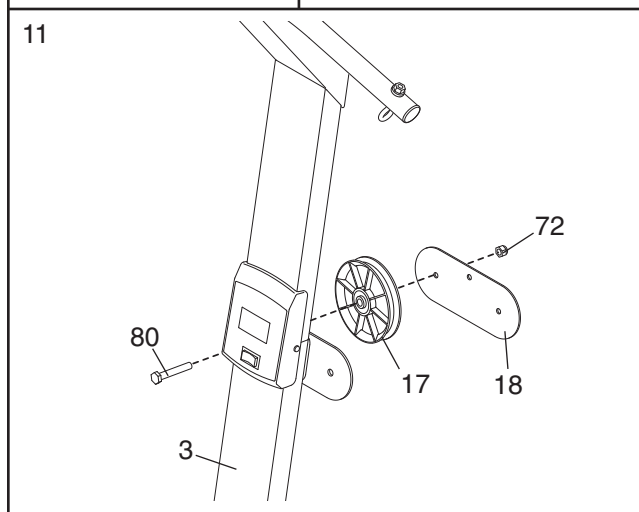


10. Attachez deux Boulons à Œil (51) sur la Barre Transversale de la Tour Latérale (49) à l'aide de deux Rondelles de 5/16" (76) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de 5/16" (107).

Attachez la Barre Transversale de la Tour Latérale (49) sur la Tour Latérale (5) à l'aide de deux Boulons en Bouton de 3/8" x 2 1/2" (96), deux Rondelles SAE de 3/8" (75), et le Manchon de la Barre Transversale (50). **Assurez-vous que les Boulons à Œil (51) sont orientés comme illustré dans le schéma en encadré. S'ils ne le sont pas, tournez la Barre Transversale de la Tour Latérale de l'autre côté et ré-attachez-la.**



11. Attachez une Grande Poulie (17) et la Plaque de la Poulie (18) sur le Montant (3) à l'aide d'un Boulon en Bouton de M12 x 62mm (80) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M12 (72). **Ne serrez pas encore l'Écrou de Verrouillage.**



12. Enfilez le câble supérieur (B), qui est attaché à l'intérieur de l'Assemblage Mécanique (6), vers le haut entre le Montant (3) et la Plaque de la Poulie (18).

Attachez une autre Grande Poulie (17) sur le Montant (3) et la Plaque de la Poulie (18) à l'aide d'un Boulon en Bouton de M12 x 62mm (80) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M12 (72). **Assurez-vous que le câble supérieur (B) est placé entre les deux Poulies.**

Placez une Bague d'Espacement de 1 1/2" (54) l'intérieur de la boucle du câble supérieur (B), et entre le Montant (3) et la Plaque de la Poulie (18). Attachez la Bague d'Espacement à l'aide d'un Vis de 3/8" x 2 1/4" (85). **Assurez-vous que les extrémités du Câble ne s'enroulent pas l'une autour de l'autre sous la Bague d'Espacement et les Grandes Poulies (17) utilisées lors des étapes 11 et 12 (référez-vous au DIAGRAMME DU CÂBLE à la page 18).**

Serrez les Écrous de Verrouillage en Nylon de M12 (72) utilisés lors des étapes 11 et 12.

13. Attachez une Petite Bague d'Espacement de Guidage (56), une Grande Bague d'Espacement de Guidage (57) et deux Guides de la Barre Transversale (55) sur la Tour Latérale (5) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 6" (83). **Ne serrez pas encore le Boulon.**

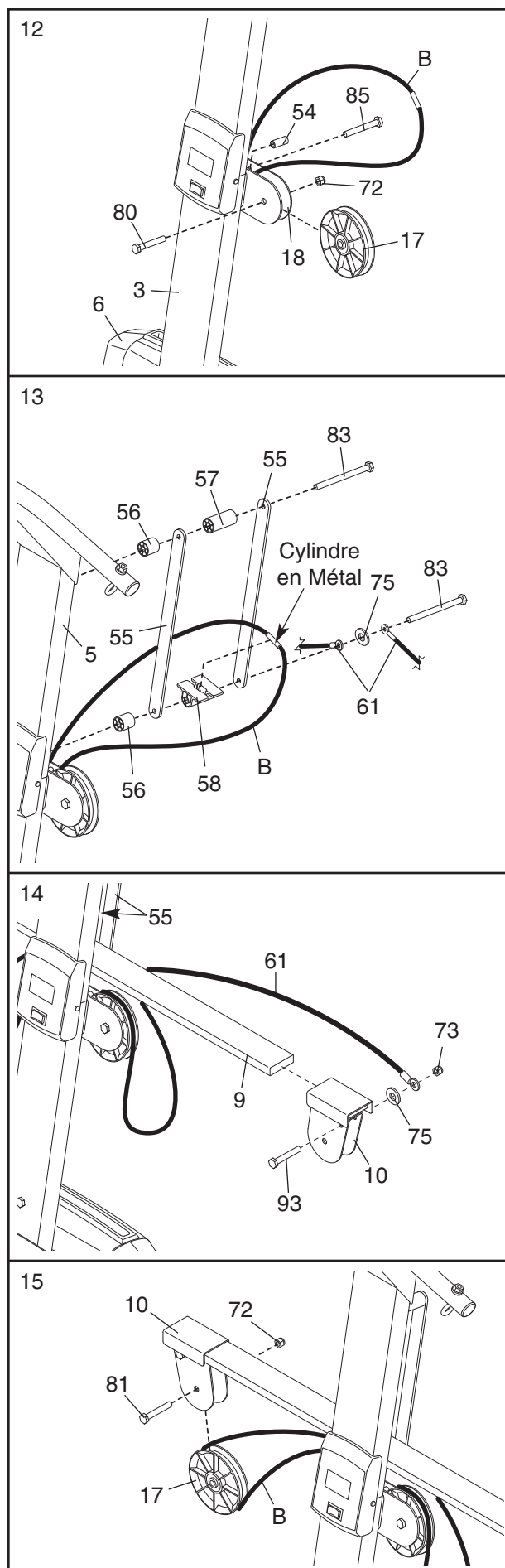
Tirez le câble supérieur (B) entre les Guides de la Barre Transversale (55). Enfoncez le cylindre en métal sur le câble dans la rainure sur le Bloc d'Espacement (58). Attachez une Petite Bague d'Espacement de Guidage (56), le Bloc d'Espace-ment, les deux Guides de la Barre Transversale, une Rondelle SAE de 3/8" (75) et les deux Attaches (61) sur la Tour Latérale (5) à l'aide d'un autre Boulon de 3/8" x 6" (83). **Ne serrez pas encore le Boulon.**

14. Insérez la Barre de Résistance (9) entre les Guides de la Barre Transversale (55) et placez-la au centre du Bloc d'Espacement (non-illustré).

Enfoncez un Support de la Poulie (10) sur la Barre de Résistance (9). Attachez une Attache (61) sur le trou supérieur du Support de la Poulie à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2 3/4" (93), une Rondelle SAE de 3/8" (75) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (73).

Répétez de l'autre côté de la Barre de Résistance (9). Serrez ensuite les Boulons de 3/8" x 6" (83) utilisés lors de l'étape 13.

15. Placez une Grande Poulie (17) à l'intérieur du câble supérieur (B). Attachez la Poulie et un Support de la Poulie (10) à l'aide d'un Boulon en Bouton de M12 x 58mm (81) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M12 (72). **Assurez-vous que le câble est dans la position indiquée sur le DIAGRAMME DU CÂBLE à la page 18.**



16. Placez une Grande Poulie (17) à l'intérieur du câble supérieur (B). Attachez la Poulie sur l'autre Support de la Poulie (10) à l'aide d'un Boulon en Bouton de M12 x 58mm (81) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M12 (72). **Assurez-vous que le câble est dans la position indiquée sur le DIAGRAMME DU CÂBLE à la page 18.**

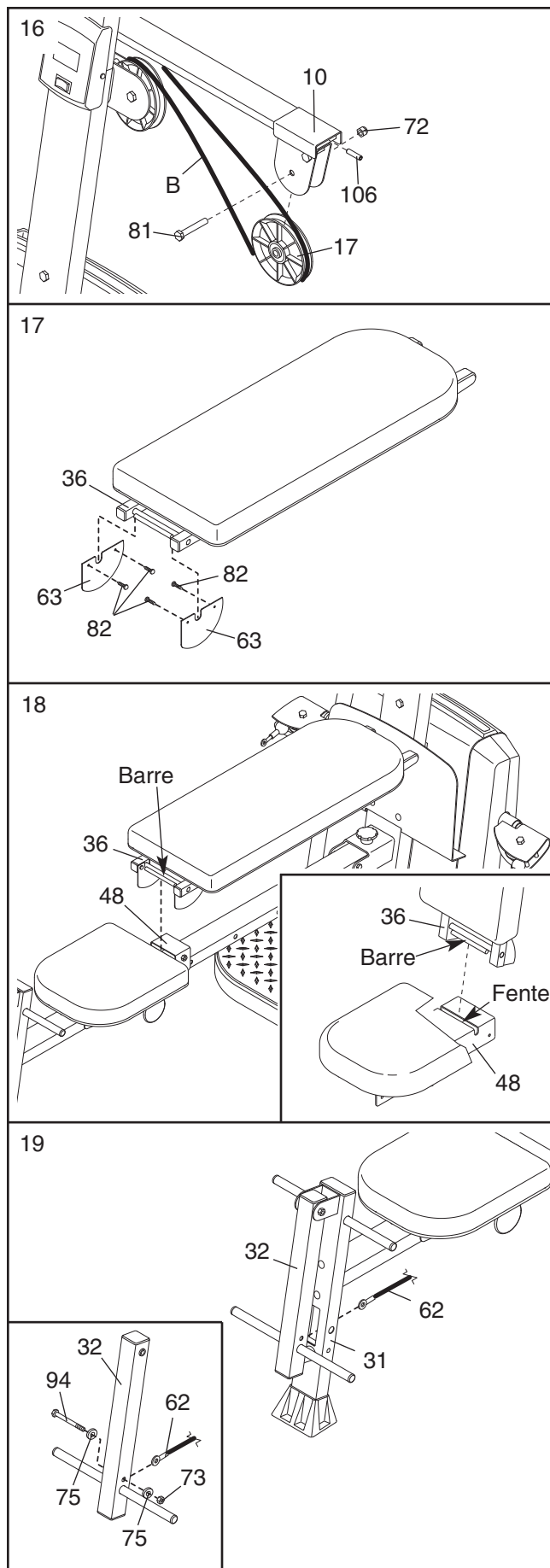
Vissez de quelques tours seulement deux Vis de Tension de 3/8" x 1 1/2" (106) dans les Supports de la Poulie (10). **Assurez-vous que les trous hexagonaux sur les Vis sont à l'extérieur des Supports. Serrez les deux Vis du même nombre de tours.**

17. Attachez les deux Plaques de Protection (63) à l'intérieur du Cadre du Dossier (36) à l'aide de quatre Vis de #8 x 1/2" (82).

18. Enfoncez la barre dans le Cadre du Dossier (36) dans la fente sur le Chariot du Siège (48). **Tenez le Cadre du Dossier à la verticale au-dessus du Chariot du Siège puis glissez la barre dans la fente, comme illustré dans le schéma en encadré.**

19. **Localisez le Câble du Levier pour Jambes (62)**, qui est doté de deux extrémités de la même longueur et d'une troisième plus longue.

Enfilez l'extrémité la plus longue du Câble du Levier pour Jambes (62) dans le trou sur la Jambe Avant (31) puis attachez-la dans le trou sur le Levier pour Jambes (32) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2 1/2" (94), deux Rondelles SAE de 3/8" (75) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (73).



20. Attachez une Poulie de 3 1/2" (89) à l'intérieur du trou sur la Jambe Avant (31) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 3 1/2" (90), deux Bagues d'Espaceur de 1" (35), deux Rondelles SAE de 3/8" (75) et un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (92).

Assurez-vous que la Poulie est au-dessus du Câble du Levier pour Jambes (62).

Glissez les deux extrémités libres du Câble du Levier pour Jambes (62) sur le crochet soudé sous le Rail du Banc (23).

21. Glissez deux Coussins en Mousse (28) sur le tube de la Jambe Avant (31). Enfoncez deux Embouts Mâles Ronds de 3/4" (33) dans les extrémités du tube.

Répétez cette étape avec le Levier pour Jambes (32).

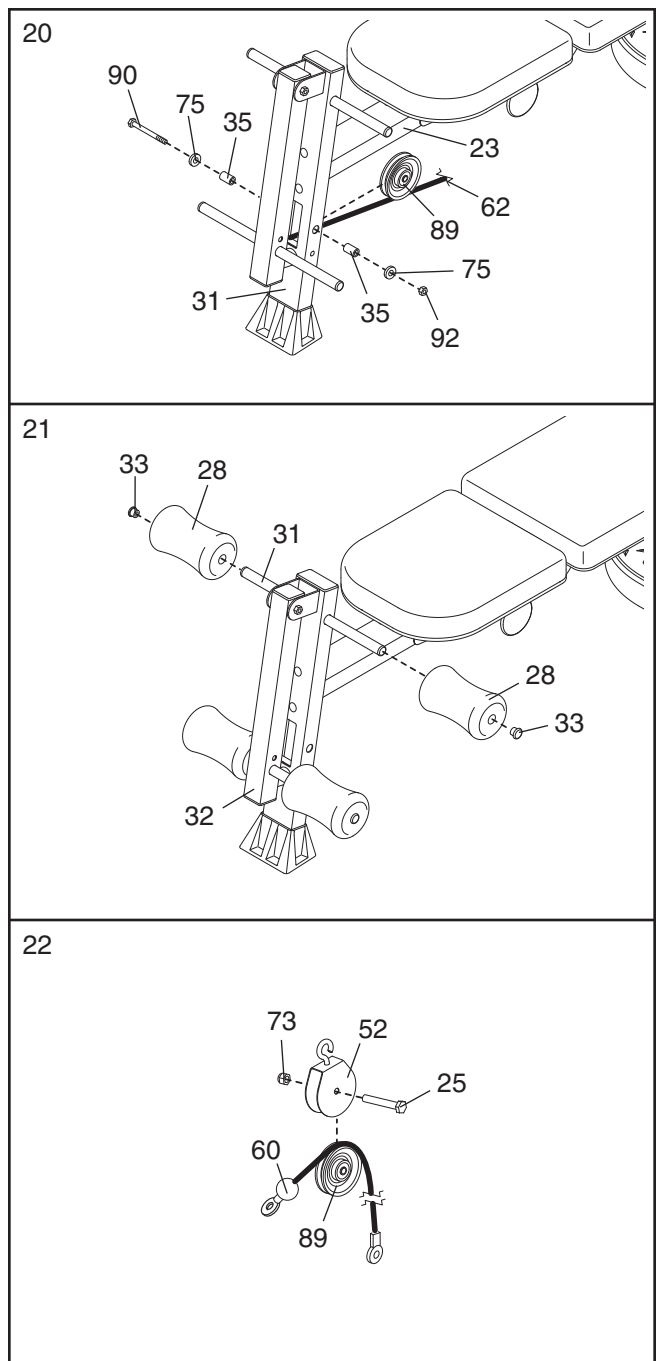
22. Enroulez un Câble Court (60) autour d'une Poulie de 3 1/2" (89). Attachez la Poulie sur le Logement Supérieur de la Poulie (52) à l'aide d'un Boulon en Bouton de 3/8" x 1 3/4" (25) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (73).

Répétez cette étape avec l'autre Câble Court (60) et le Logement Supérieur de la Poulie (52).

23. Réglez la tension du câble supérieur (non-illustré) comme décrit dans la section RÉGLAGE DU CÂBLE SUPÉRIEUR à la page suivante.

24. Assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées. L'utilisation des pièces restantes sera décrite dans la section AJUSTEMENTS à la page 15.

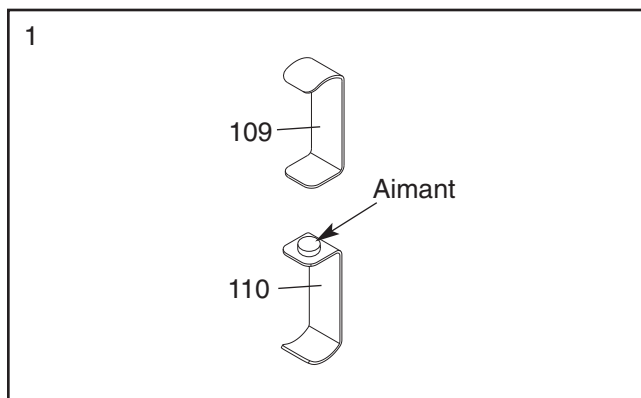
Avant d'utiliser le système de résistance, tirez plusieurs fois le câble long pour vous assurer qu'il coulisse sans accroc dans les poulies. **IMPORTANT : si les câbles ne sont pas bien installés aux creux des poulies, ils peuvent être abîmés lors de l'utilisation de résistance très lourde. Veuillez vous référer au DIAGRAMME DU CÂBLE à la page 18 de ce manuel.**



RÉGLAGE DU CÂBLE SUPÉRIEUR

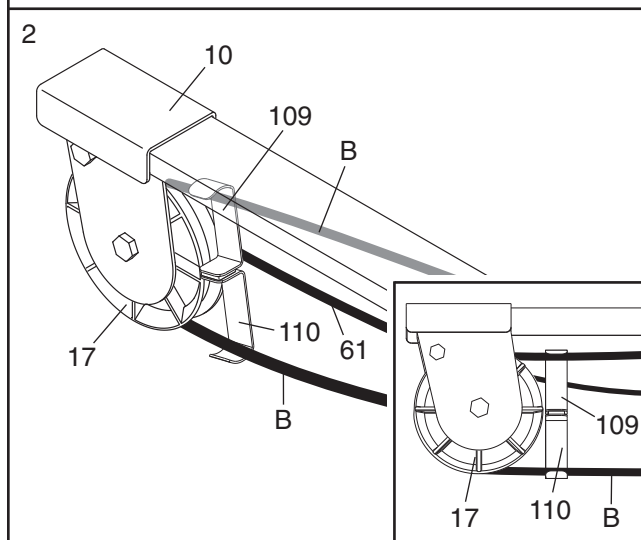
Après avoir complété l'assemblage du système de résistance, la tension du câble supérieur (B) doit être réglée. De plus, le câble supérieur peut se détendre légèrement lors de ses premières utilisations. Quand cela se produit, la tension du câble supérieur doit être réajustée. Suivez les étapes ci-dessous pour régler la tension du câble supérieur.

1. Reliez les deux Calibres de Tension (109, 110) à l'aide de l'aimant.



2. Branchez le système de résistance comme décrit dans la section BRANCHER LE SYSTÈME DE RÉSISTANCE à la page 17. Utilisez la Console (non-illustrée) pour régler la résistance du système sur le plus haut niveau, comme décrit comme décrit lors de RÉGLER LA RÉSISTANCE à la page 16.

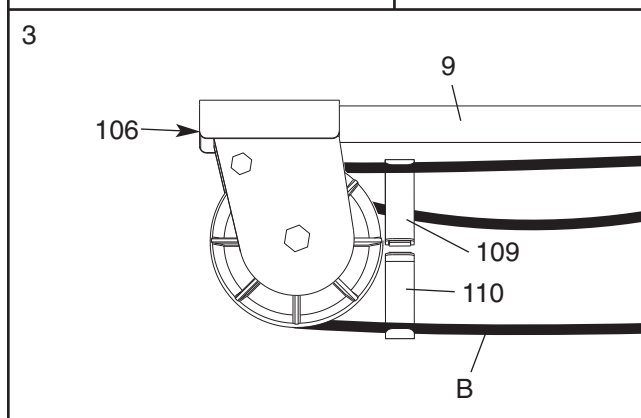
Serrez le câble supérieur (B) à côté d'une Grande Poulie (17). Accrochez les extrémités des Calibres de Tension (109, 110) sur le Câble Supérieur comme illustré. **N'accrochez pas les extrémités des Calibres de Tension sur l'Attache (61) qui est attachée au dos du Support de la Poulie (10).**



Glissez les Calibres de Tension (109, 110) à côté de la Grande Poulie (17) comme illustré dans le schéma en encadré.

3. Localisez la Vis de Tension de 3/8" x 1 1/2" (106) sur chaque extrémité de la Barre de Résistance (9). Serrez chaque Vis à tour de rôle, un tour à la fois, jusqu'à ce que les deux Calibres de Tension (109, 110) soient séparés l'un de l'autre par le câble supérieur (B).

La tension du câble supérieur est alors correctement réglée.



AJUSTEMENTS

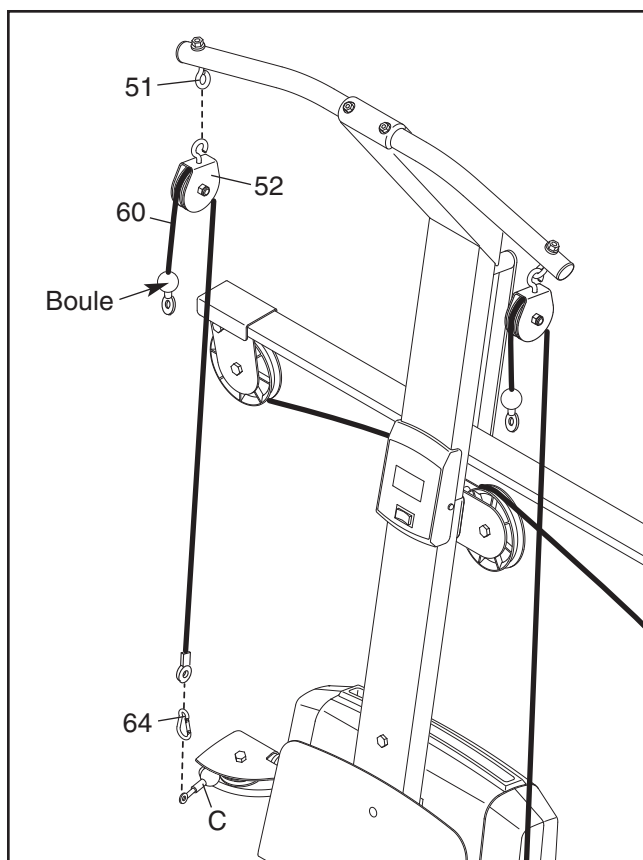
Les étapes ci-dessous expliquent comment ajuster le système de résistance. Référez-vous aux CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 20 pour des informations importantes concernant l'exercice. De plus, référez-vous au guide d'exercice inclus pour observer la position correcte de chaque exercice.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que le système de résistance est utilisé. Remplacez immédiatement les pièces usées. Le système de résistance peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants. Le barreau de résistance peut être nettoyé avec un produit de protection du vinyle et du caoutchouc en vente dans les magasins d'accessoires automobiles.

ATTACHER LES POULIES SUPÉRIEURES

Pour utiliser une poulie supérieure, glissez le crochet sur le Logement Supérieur de la Poulie (52) dans le Boulon à Œil (51). Attachez l'extrémité du Câble Court (60) sans boule sur l'extrémité du câble long (C) à l'aide d'une Attache de Câble (64). **Attachez l'autre poulie supérieure de la même manière.**

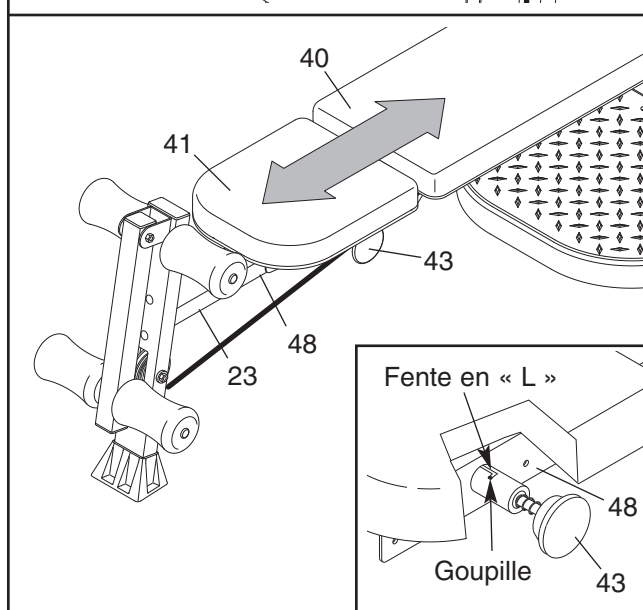
Retirez les poulies supérieures quand vous ne les utilisez pas.



AJUSTER LE SIÈGE

Le Siège (41) peut être ajusté dans quatre positions sur le Rail du Banc (23). Pour déplacer le Siège, tirez le Bouton du Siège (43) autant que possible, puis glissez le Siège dans la position désirée. Enfoncez le Bouton du Siège dans un trou d'ajustement sur le Rail du Banc. **Remarque : il sera peut-être nécessaire de soulever le Siège pour pouvoir enfoncer le Bouton du Siège.**

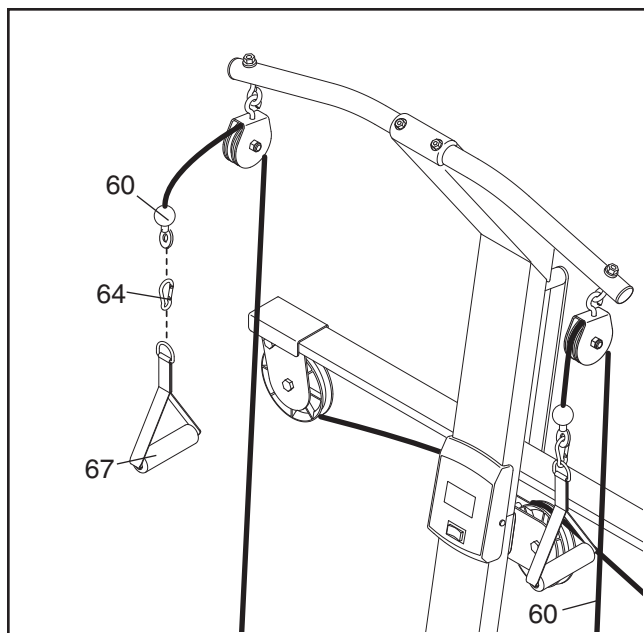
Pour effectuer des exercices de rameur, la presse pour jambes doit être attachée au câble long (voir ATTACHER LES ACCESSOIRES à la page 16), et le Chariot du Siège (48) doit pouvoir coulisser le long du Rail du Banc (23). Retirez d'abord le Dossier (40) du Chariot du Siège (voir AJUSTER LE DOSSIER à la page 17). Tirez ensuite le Bouton du Siège (43) autant que possible puis tournez le Bouton de manière à ce que la goupille soit posée sur l'extrémité de la fente en « L » (voir schéma en encadré).



ATTACHER LES ACCESSOIRES

Pour attacher une Poignée Courte (67) à une poulie supérieure, il faut tout d'abord attacher la poulie supérieure au système de résistance (voir ATTACHER LES POULIES SUPÉRIEURES à la page 15). Ensuite, attachez la Poignée Courte au Câble Court (60) à l'aide d'une Attache de Câble (64).

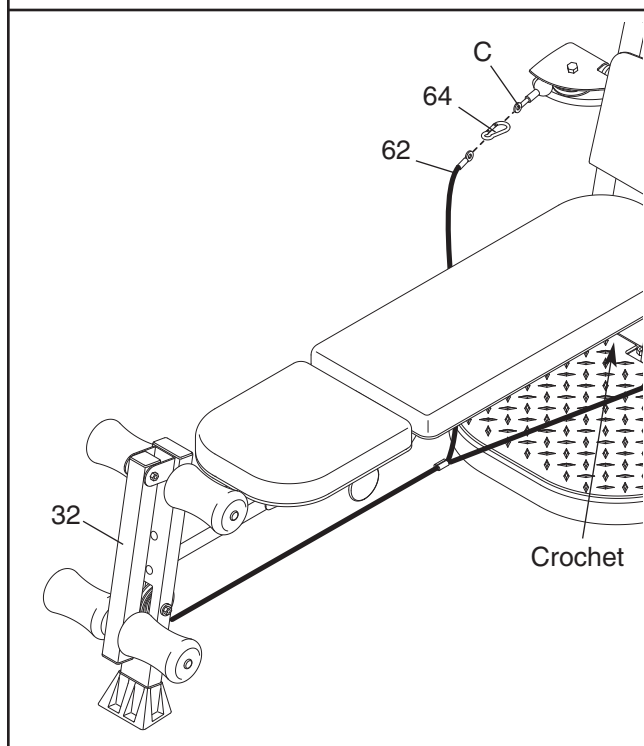
Les Poignées Longues (non-illustrées) et la Sangle de Cheilles (non-illustrée) peuvent être attachées au câble long (non-illustrée) à l'aide d'Attaches de Câble (64). Attachez la Sangle de la Presse pour Jambes (non-illustrée) aux deux extrémités du câble long, ou la Barre Latérale aux Câbles Courts (60), à l'aide de deux Attaches de Câble.



ATTACHER LE LEVIER POUR JAMBES

Pour utiliser le Levier pour Jambes (32), attachez les deux extrémités du Câble du Levier pour Jambes (62) aux extrémités du câble long (C) à l'aide de deux Attaches de Câble (64).

Détachez le Câble du Levier pour Jambes (62) du câble long (C) quand le Levier pour Jambes (32) n'est pas utilisé. Rangez les extrémités du Câble du Levier pour Jambes sur le crochet sous le Rail du Banc (23).

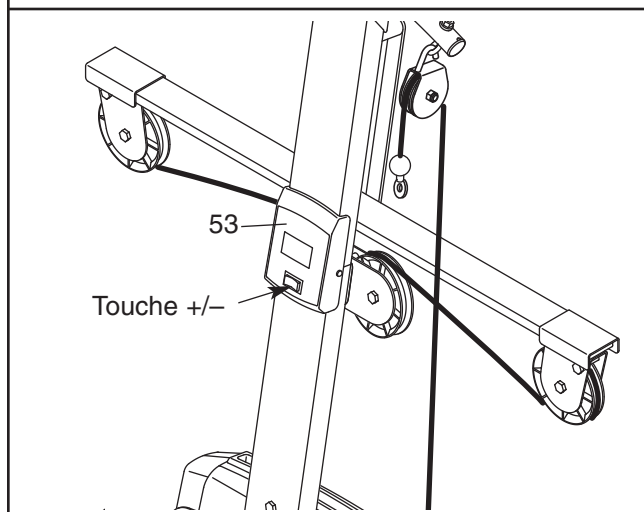


AJUSTER LA RÉSISTANCE

Pour modifier la résistance, appuyez sur les touches +/- sur la Console (53). L'écran affiche alors la résistance en cours. La résistance peut être augmentée jusqu'à 240 livres (109 kg).

Remarque : alors que la résistance change, vous pourrez entendre le moteur. **Pour éviter d'endommager le moteur, ne tirez pas sur les câbles pendant que les changements de résistance.**

Remarque : le système de résistance utilise la résistance progressive. Alors que la barre de résistance commence à se plier, le niveau de résistance augmente graduellement. Quand la barre continue de se plier, la résistance augmente rapidement.

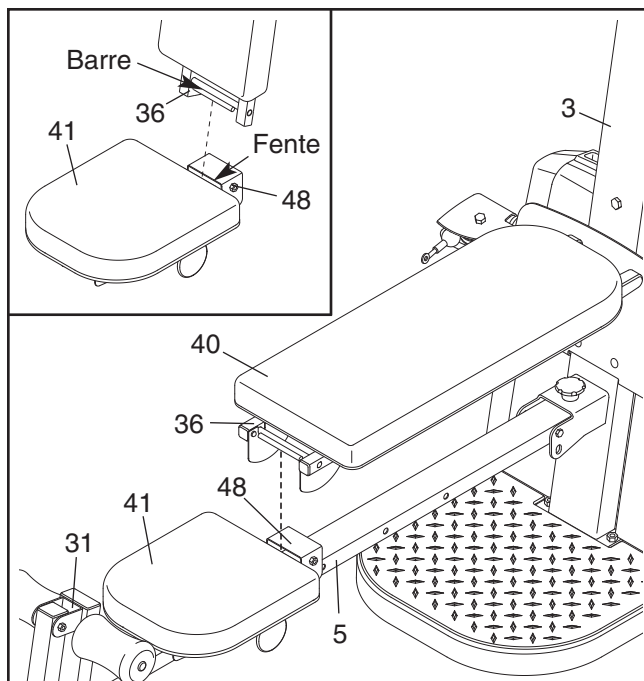


AJUSTER LE DOSSIER

Le Dossier (40) peut être utilisé dans une position horizontale ou sur trois positions inclinées. Pour utiliser le Dossier à l'horizontale, attachez le Chariot du Siège (48) sur le trou de réglage sur le rail du banc (23) à côté de la Jambe Avant (31) (voir AJUSTER LE SIÈGE à la page 15).

Pour utiliser le Dossier (40) dans une position inclinée, attachez le Chariot du Siège (48) sur un des trois autres trous de réglage sur le Rail du Banc (23). Placez le Dossier contre le Montant (3).

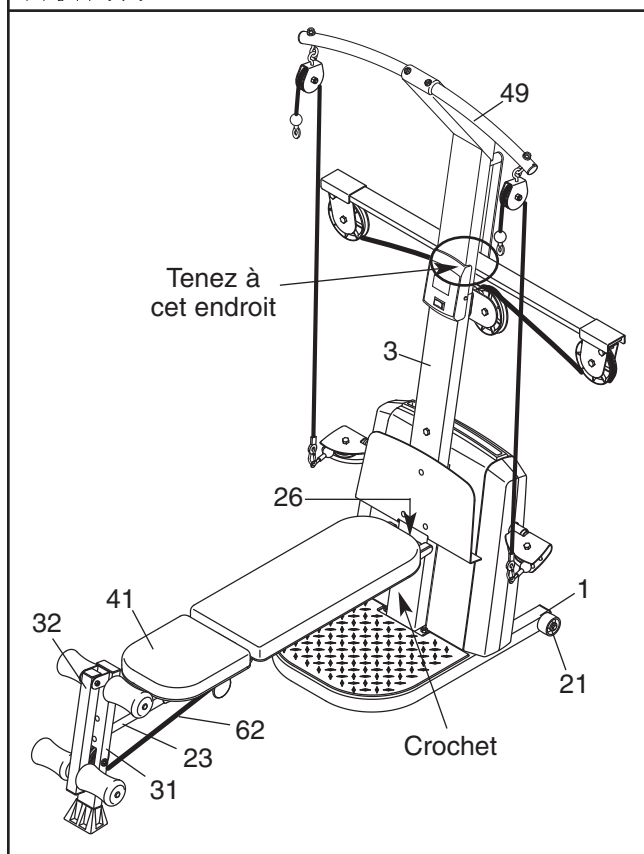
Pour des exercices de rameur, retirez le Dossier (40). Placez le Dossier à la verticale au-dessus du Siège (41) puis soulevez la barre hors de la fente sur le Chariot du Siège (48) (voir le schéma en encadré).



RANGER LE SYSTEME DE RESISTANCE

Pour ranger le système de résistance, glissez les extrémités du Câble du Levier pour Jambes (62) sur le crochet sous le Rail du Banc (23). Attachez le Siège (41) dans la position la plus proche de la Jambe Avant (31) (voir AJUSTER LE SIÈGE à la page 15). Retirez ensuite le Bouton de Rangement (26) du Montant (3). Soulevez la Jambe Avant vers la Barre Transversale de la Tour Latérale (49) et serrez le Bouton de Rangement dans un des côtés du Montant et du Rail du Banc.

Pour déplacer le système de résistance, placez la pointe de votre chaussure sur l'extrémité de la Base (1) et tenez le système de résistance aux endroits indiqués. Faites basculer le système de résistance sur les Roues (21) et faites-le rouler jusqu'à son nouvel emplacement. **Faites attention de ne pas coincer vos mains dans la Jambe Avant (31) ou le Levier pour Jambes (32) quand vous faites basculer le système en arrière.**



BRANCHER LE SYSTEME DE RESISTANCE

Branchez l'extrémité indiquée du Transformateur (12) dans le Couvercle Mécanique Arrière (8). Branchez l'autre extrémité du Transformateur dans une prise murale de 120 volts. Vous entendrez peut-être le moteur alors que le système de résistance se calibre automatiquement. **Important : branchez toujours le transformateur quand vous utilisez le système de résistance et débranchez le transformateur quand vous avez terminé.**

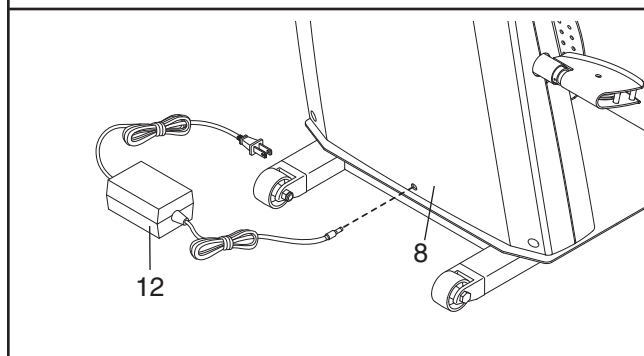
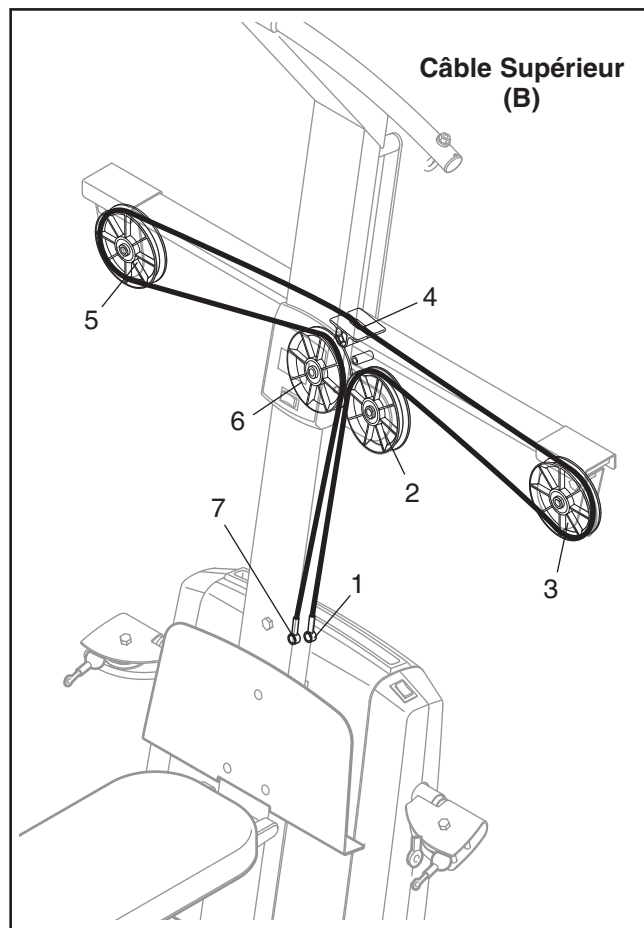


DIAGRAMME DU CÂBLE

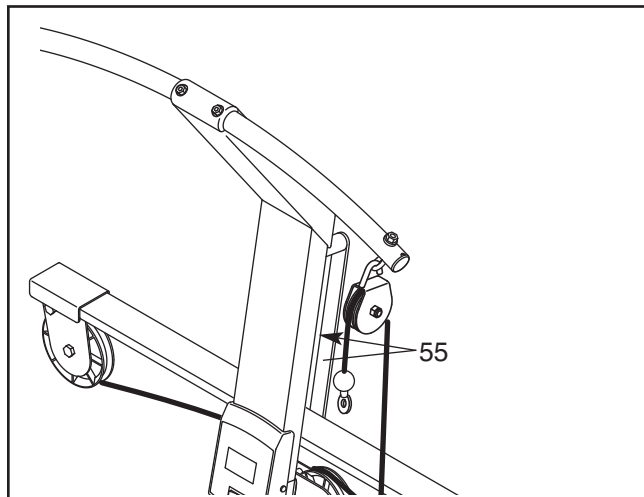
Le diagramme du câble illustre la position correcte du câble supérieur (B). Utilisez le diagramme pour vous assurer d'avoir bien assemblé le câble. Si le câble n'est pas bien placé, le système de résistance ne fonctionnera pas correctement et peut être endommagé. Les chiffres indiquent les emplacements corrects du câble. **Assurez-vous que les extrémités du câble ne s'enroulent pas l'une autour de l'autre entre les positions 1 et 2, et 6 et 7.**



LOCALISATION D'UN PROBLÈME

NETTOYER LES GUIDES DE LA BARRE

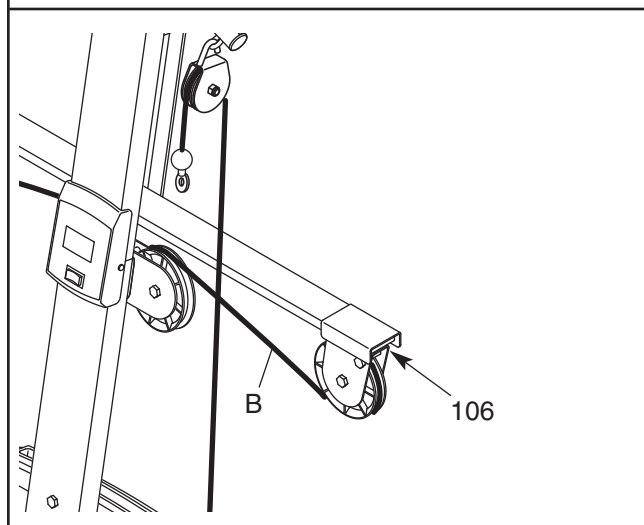
Avec le temps, de la poussière peut s'accumuler sur les Guides de la Barre Transversale (55), causant un bruit désagréable lors de l'utilisation du système de résistance. Si cela se produit, essuyez les Guides de la Barre Transversale avec un chiffon humide et un détergent doux non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.



AJUSTER LA RESISTANCE

Quand le niveau de résistance change, vous entendrez le moteur. **Pour éviter d'endommager le moteur, ne tirez pas les câbles pendant que la résistance se modifie.** Si le moteur a des difficultés pour régler le niveau de résistance et qu'aucun câble n'est tiré, cela signifie qu'il y a trop de tension dans le câble supérieur (B). Réglez la tension comme décrit ci-dessous.

Pour diminuer la tension du câble supérieur (B), tournez les deux Vis de Tension de 3/8" x 1 1/2" (106) deux fois, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Sélectionnez la résistance désirée. Répétez cette étape si nécessaire.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Travailler les Muscles

Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et augmenteront alors que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :

- en changeant le nombre de poids utilisé
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépend de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier

Pour tonifier vos muscles, vous devez « pousser » vos muscles à un niveau modéré de leur capacité.

Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grand nombre de poids.

Perdre du Poids

Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié

Cross training est une manière efficace d'obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d'un programme équilibré :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de soulèvement de poids.
- Les mardis et jeudis, planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobiques, tel que le vélo, le jogging ou la natation.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de soulèvement de poids, ni des exercices aérobiques pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de soulèvement de poids et des exercices aérobiques, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un cœur et des poumons plus forts.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutées est un choix individuel. Il est important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposer. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

ECHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscle principal, en accentuant les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivi par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle pour un programme d'exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le Guide de l'Exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies démontrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous à le tableau des muscles ci-dessous trouver les noms des muscles.

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souples. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pour un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :

- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement (tonus).
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement d'amaigrissement.

Planifiez à passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'équipement et à apprendre la position correcte pour chaque exercice.

RETOUR À LA NORMAL

Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Les graphiques à pages 22 et 23 de ce manuel peuvent être photocopiés et utilisés pour établir et enregistrer vos entraînements. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Écrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

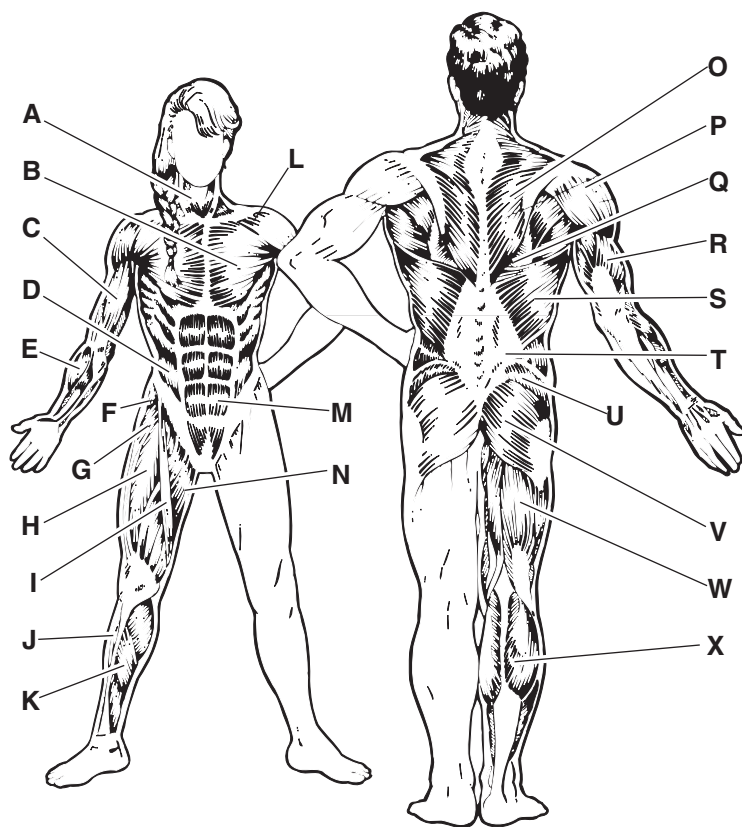


TABLEAU DES MUSCLES

- | | |
|----|--|
| A. | Sterno-mastoïdien (cou) |
| B. | Grand Pectoral (poitrine) |
| C. | Biceps (intérieur du Bras) |
| D. | Obliques (taille) |
| E. | Brachio-radiaux (avant-bras) |
| F. | Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse) |
| G. | Abducteur (extérieur de la cuisse) |
| H. | Quadriceps (avant de la cuisse) |
| I. | Couturier (avant de la cuisse) |
| J. | Jambier Antérieur (avant du mollet) |
| K. | Soleaire (avant du mollet) |
| L. | Deltoïde Antérieur (épaule) |
| M. | Grand Droit de l'Abdomen (estomac) |
| N. | Adducteur (intérieur de la cuisse) |
| O. | Trapèze (haut du dos) |
| P. | Rhomboïde (haut du dos) |
| Q. | Deltoïde Postérieur (épaule) |
| R. | Triceps (arrière du bras) |
| S. | Grand Dorsal (milieu du dos) |
| T. | Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos) |
| U. | Moyen Fessier (hanche) |
| V. | Grand Fessier (fessier) |
| W. | Tendon du Jarret (arrière de la jambe) |
| X. | Gastrocnémiens (mollet) |

LUNDI	EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.
Date : / /				

MARDI **EXERCICE AÉROBIQUE**

Date :
 / /

MERCREDI	EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.
Date : / /				

JEUDI **EXERCICE AÉROBIQUE**

Date :
 / /

VENDREDI	EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.
Date : / /				

Faites des photocopies de cette page pour planifier et enregistrer vos entraînements.

LUNDI	EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.
Date : / /				

MARDI **EXERCICE AÉROBIQUE**

Date :
 / /

MERCREDI	EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.
Date : / /				

JEUDI **EXERCICE AÉROBIQUE**

Date :
 / /

VENDREDI	EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.
Date : / /				

Faites des photocopies de cette page pour planifier et enregistrer vos entraînements.

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle en composant le numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 HE (à l'exception des jours fériés). Nous vous saurions gré de nous fournir les renseignements suivants :

- NUMERO DU MODELE du produit (15399C1)
- le NOM de ce produit (le système de résistance WEIDER® PLATINUM XP600)
- le NUMERO DE SERIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ ainsi qu'à la LISTE DES PIÈCES au centre de ce livret d'instructions)

GARANTIE LIMITÉE

ICON DU CANADA, INC., (ICON), garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant un (1) an à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisées par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produits utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

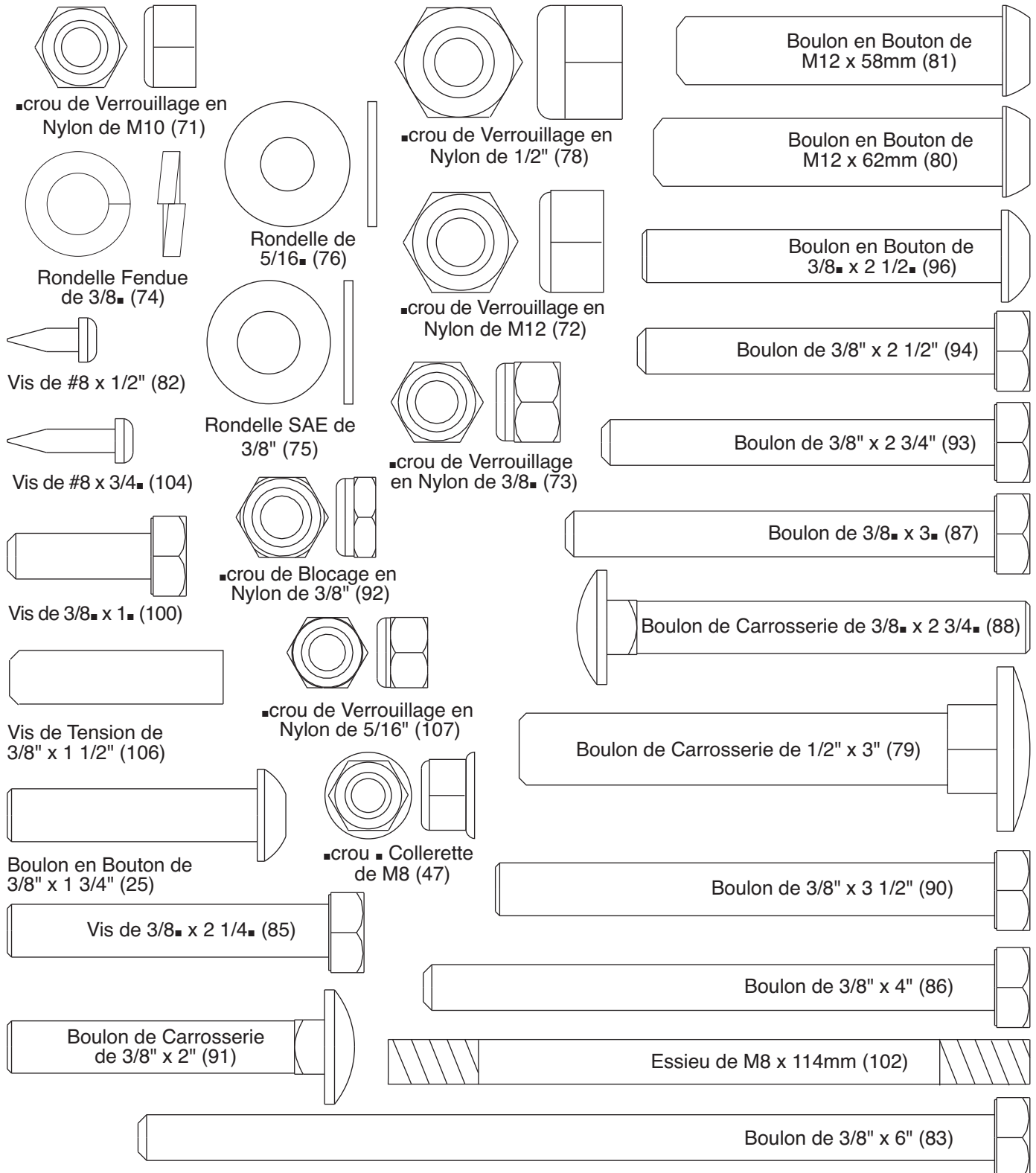
ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre ou spécifier par votre détaillant d'équipement de sports.

ICON du Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B

TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque dessin est le numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES au centre de ce manuel. **Important : Certaines pièces sont peut-être déjà assemblées. Si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez si celle-ci a été préassemblée. Si une pièce manque veuillez contactez le 1-888-936-4266.**



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle 15399C1

R1204A

N°. Qté.	Description	N°. Qté.	Description
1 1	Base	60 2	Câble Court
2 1	Plaque de la Base	61 2	Attache
3 1	Montant	62 1	Câble du Levier pour Jambes
4 1	Repose-pieds	63 2	Plaque de Protection
5 1	Tour Latérale	64 4	Attache de Câble
6 1	Assemblage Mécanique	65 1	Sangle de la Cheville
7 1	Couvercle Mécanique Avant	66 1	Sangle de la Hanche
8 1	Couvercle Mécanique Arrière	67 2	Poignée Courte
9 1	Barre de Résistance	68 2	Poignée Longue
10 2	Support de la Poulie	69 2	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6
11 4	Vis de 1/4" x 5/8"	70 2	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
12 1	Transformateur	71 6	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
13 1	Groupeement de Fils Supérieur	72 4	Écrou de Verrouillage en Nylon de M12
14 2	Support de Pivot de la Poulie	73 13	Écrou de Verrouillage en Nylon de 3/8"
15 2	Bague du Support de Pivot	74 4	Rondelle Fendue de 3/8"
16 2	Petite Poulie	75 18	Rondelle SAE de 3/8"
17 4	Grande Poulie	76 2	Rondelle de 5/16"
18 1	Plaque de la Poulie	77 4	Rondelle de M6
19 2	Pied en Plastique	78 1	Écrou de Verrouillage en Nylon de 1/2"
20 2	Grand Pied en Plastique	79 1	Boulon de Carrosserie de 1/2" x 3"
21 2	Roue	80 2	Boulon en Bouton de M12 x 62mm
22 2	Embout Mâle Carré de 2"	81 2	Boulon en Bouton de M12 x 58mm
23 1	Rail du Banc	82 8	Vis de #8 x 1/2"
24 2	Embout Mâle de 1 1/2" x 3"	83 2	Boulon de 3/8" x 6"
25 2	Boulon en Bouton de 3/8" x 1 3/4"	84 2	Boulon en Bouton de M10 x 44mm
26 1	Bouton de Rangement	85 1	Vis de 3/8" x 2 1/4"
27 2	Embout Mâle Rond de 1 1/2"	86 1	Boulon de 3/8" x 4"
28 4	Coussin en Mousse	87 2	Boulon de 3/8" x 3"
29 1	Pied de la Jambe Avant	88 5	Boulon de Carrosserie de 3/8" x 2 3/4"
30 1	Amortisseur du Levier pour Jambe	89 3	Poulie de 3 1/2"
31 1	Jambe Avant	90 3	Boulon de 3/8" x 3 1/2"
32 1	Levier pour Jambes	91 2	Boulon de Carrosserie de 3/8" x 2"
33 4	Embout Mâle Rond de 3/4"	92 6	Écrou de Blocage en Nylon de 3/8"
34 2	Embout Mâle Carré de 1 3/4"	93 3	Boulon de 3/8" x 2 3/4"
35 2	Bagues d'Espacement de 1"	94 1	Boulon de 3/8" x 2 1/2"
36 1	Cadre du Dossier	95 2	Boulon en Bouton de M8 x 104mm
37 2	Embout Mâle Carré de 25mm	96 2	Boulon en Bouton de 3/8" x 2 1/2"
38 1	Embout du Dossier	97 4	Vis de M4 x 20mm
39 1	Renfort du Dossier	98 4	Vis de 1/4" x 45mm
40 1	Dossier	99 2	Vis Mécanique de M4 x 7mm
41 1	Siège	100 4	Vis de 3/8" x 1"
42 1	Renfort du Siège	101 2	Vis à Tête Ronde de M4 x 5mm
43 1	Bouton du Siège	102 1	Essieu de M8 x 114mm
44 3	Bague d'Espacement en Métal de 60mm	103 5	Vis de M4 x 16mm
45 6	Bagues d'Espacement en Métal de 8mm	104 5	Vis de #8 x 3/4"
46 6	Roues à Roulement	105 2	Boulon de M6 x 13mm
47 2	Écrou à Colletette de M8	106 2	Vis de Tension de 3/8" x 1 1/2"
48 1	Chariot du Siège	107 2	Écrou de Verrouillage en Nylon de 5/16"
49 1	Barre Transversale de la Tour Latérale	108 1	Embout Mâle de 2" x 5"
50 1	Manchon de la Barre Transversale	109 1	Calibreur de Tension
51 2	Boulon à Œil	110 1	Calibreur de Tension avec Aimant
52 2	Logement Supérieure de la Poulie	111 1	Barre Latérale
53 1	Console	112 2	Poignée
54 1	Bague d'Espacement de 1 1/2"	113 1	Amortisseur du Dossier
55 2	Guides de la Barre Transversale	# 1	Manuel de l'Utilisateur
56 2	Petite Bague d'Espacement de Guidage	# 1	Guide d'Exercice
57 1	Grande Bague d'Espacement de Guidage	# 1	Autocollant d'Exercice
58 1	Bloc d'Espacement	# 1	Grande Clé Hexagonale
59 1	Guide du Câble	# 1	Petite Clé Hexagonale

Remarque : « # » Indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de remplacement. Si une pièce manque veuillez contactez le 1-888-936-4266.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle 15399C1

R1204A

